

**CURSO DE  
INSTRUCTOR/A DE  
MEDITACION Y  
MINDFULNESS  
PRESENCIAL EN  
CORDOBA  
Y ON LINE**



## **INFORMACION GENERAL**

**PROPOSITO DEL CURSO** El propósito de este curso es conseguir instaurar la practica meditativa en nuestra vida diaria a través de la constancia en la utilización de diferentes técnicas. El segundo es proveer al alumno-a –practicante de herramientas para poder enseñar esta práctica a otras personas.

### **REQUISITOS PARA LA REALIZACION DEL CURSO**

No se requieren requisitos previos

**¿ A QUIEN VA DIRIGIDO?**A toda persona de cualquier edad que quiera profundizar y-o instaurar su práctica meditativa. A quien desee conocer técnicas variadas y también quien quiera enseñar a otros estas técnicas.

**DURACION** El curso tiene una duración de 3 meses

**METODOLOGIA** Los encuentros presenciales se realizaran una vez al mes (3 de Octubre, 14 de Noviembre y 12 de Diciembre) Serán realizados en tiempo real a través de plataforma estreming y grabados para las personas que realicen la formación on line. Cada semana se recibirá un tema con una parte teórica y otra practica. Desde el primer día se dispondrá de la información necesaria para poder comenzar la práctica. Además de los encuentros presenciales-virtuales, durante el mes se realizara una clase via zoom a la que se podrá asistir en directo o verla en diferido. Estaremos en contacto continuo a través de grupo de wassap y de las tutorías personales.

**APOYO EDUCATIVO** - Tutor personal - Seguimiento personalizado via mail y wassap - Sesiones de asesoramiento sobre la practica cuando sean necesarias(El-la alumno-a podrá solicitarlas cuando las necesite, tendrán una duración de 30 min) - Comunidad educativa

- 1 clase mensual por soporte on-line donde se podrá estar en directo y-o recibir la grabación

**MATERIAL** - Temas en PDF repartidos en una parte teórica y otra práctica - Audios de las clases - Música para las meditaciones - Videos explicativos de las Meditaciones en movimiento - Amplia bibliografía - Meditaciones grabadas

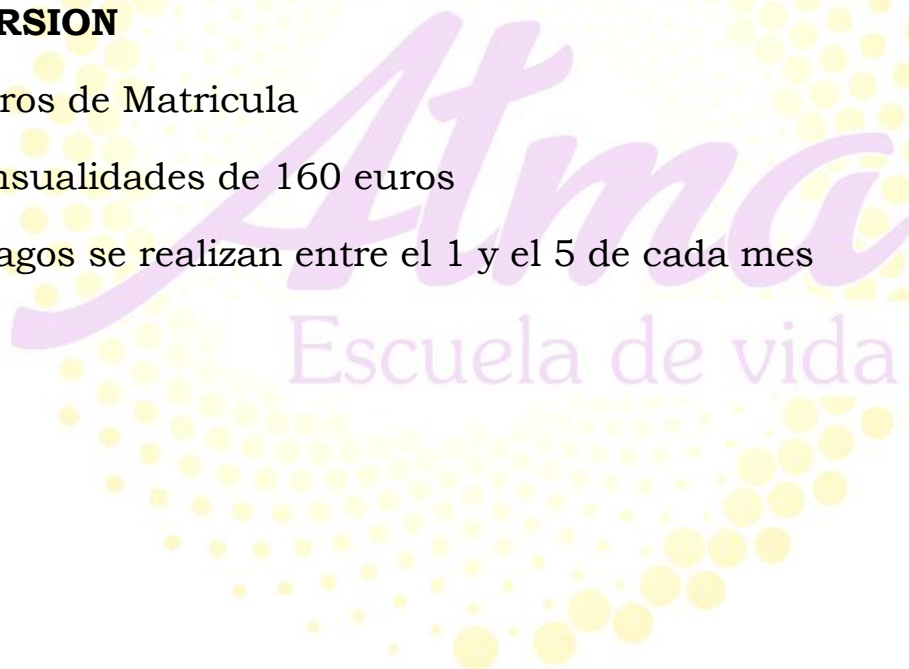
**AL FINALIZAR LA ESCUELA EMITIRÁ UN CERTIFICADO DEL CURSO CON EL Nº DE HORAS REALIZADAS UN TOTAL DE 160**

#### **INVERSION**

40 euros de Matricula

3 mensualidades de 160 euros

Los pagos se realizan entre el 1 y el 5 de cada mes



# **TEMARIO DEL CURSO DE INSTRUCTOR- A DE MEDITACION Y MINDFULNESS**

## **TEMA 1 - INTRODUCCION AL FUNCIONAMIENTO DEL CURSO**

- ¿ QUE ES LA MEDITACION?
- BENEFICIOS DE LA MEDITACION

¿ QUE DICE LA CIENCIA?

- INTRODUCCION A LA PRACTICA
- PRACTICA DE MEDITACION SENTADA( POSTURA, MUDRAS, RESPIRACION, ACTITUD..)

## **PROGRAMA KAY ZEN DE 8 SEMANAS PARA INCORPORAR POCO A POCO EN HABITO DE LA PRACTICA MEDITATIVA**

### **TEMA 2- PROFUNDIZANDO**

- LA ATITUD
- EL SILENCIO
- LAS 4 CATEGORIAS
- LOS OBSTACULOS
- PRACTICA SEMANAL DE MINDFULNESS

### **TEMA 4 – RESPIRACION CONSCIENTE**

- ANATOMIA DE LA RESPIRACION
- LA RESPIRACION COMPLETA
- PRANAYAMA

- PRINCIPIOS DE PRANAYAMA
- TECNICAS DE PRANAYAMA
- PRACTICAS DE PRANAYAMA

### **TEMA – MANTRAS Y MUDRAS**

- LOS MUDRAS
- LOS MANTRAS
- TECNICAS
- PRACTICAS

### **TEMA 5 – INTRODUCCION A MINDFULNESS**

- ¿ QUE ES MINDFULNESS?
- ORIGENES
- ¿ EN QUE CONSISTE?
- QUE NO ES MINDFULNESS
- BENEFICIOS
- MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA

### **COMIENZO DEL PROCESO DE LOS 40 DIAS DEL DESPERTAR PARA INCORPORAR LA PRACTICA DE MINDFULNESS A NUESTRA VIDA.**

### **TEMA 6 - MINDFULNESS Y EL CUERPO**

- - MINDFULNESS Y CONCIENCIA DEL CUERPO
- CUERPO-MENTE- CONCIENCIA
- CUERPO-MENTE NO CONSCIENTE

- KIN-HIN EL CAMINAR CONSCIENTE
- PRACTICA SEMANAL MINDFULNESS

## **7 – MINDFULNESS Y LA REGULACION EMOCIONAL EMOCIONES**

- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- EMOCIONES BASICAS
- MANEJO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS CON MINDFULNESS
- LA COHERENCIA CARDIACA
- ESTRÉS EMOCIONAL Y SU EFECTO SOBRE LA SALUD
- PRACTICAS DE MINDFULNESS

## **TEMA 8 – MINDFULNESS Y EL PENSAMIENTO**

- MENTE DUAL Y NO DUAL
- LOS NIVELES DE CONCIENCIA
- LOS PENSAMIENTOS
- EL DIALOGO INTERIOR-LAS VOCES DEL YO
- PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y MINDFULNESS
- LAS 8 CONCIENCIAS DE LA MENTE DESPIERTA
- PRACTICAS DE MINDFULNESS

## **TEMA 9- EJERCICIOS PREPARATORIOS**

- SALUDO AL SOL
- SALUDO A LA TIERRA
- SALUDO A LA LUNA

## **MEDITACIONES EN MOVIMIENTO**

- LA DANZA DEL CORAZON

- LA DANZA DE LA ABUNDANCIA
- LOS 5 RITMOS

### **TEMA 10 - MEDITACIONES YOGUICAS**

- LA CONCENTRACION
- LA VISUALIZACION
- LA RELAJACION
- LA MEDITACION

### **TIPOS DE MEDITACIONES YOGUICAS**

- SAGUNA
- NIRGUNA
- TRATAK
- SAHAJA YOGA
- MEDITACION TRASCENDENTAL

### **TEMA 11 - MEDITACIONES TIBETANAS**

- ANAPANASATI- INSTRUCCIÓN DIA A DIA
- TECNICA ZEMBLA
- MEDITACION VIPASSANA
- PRACTICA SEMANAL

### **TEMA 12**

- COMO PREPARAR UN TALLER, CURSO Y/O RETIROS

**IMPARTIDO POR** Maria D. Rodriguez Ruiz (ATMA)

Profesora de Hatha Yoga desde hace 19 años- Instructora de Meditacion Zen ,Instructora de Mindfulness –Master en Mindfulness y educación emocional ,Master en Meditacion y Mindfulness–Instructora de Meditación Vipassana – Instructora de Meditacion y Mindfulness para niñ@s y adolescentes-Coach Emocional -Educatora especialista en Psicología Transpersonal -Coach Educativo



Alma  
Escuela de vida